18.013 Omáčka syrová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
syr tavený	1,20	1,20	1,50	1,50	1,80	1,80	2,50	2,50
smotana	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	2,00	2,00
múka hladká	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
ochucovadlo			0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
maslo	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť omáčky v g	55		75		90		110	

Výrobný postup

Múku opražíme nasucho, zalejeme mliekom a smotanou, prevaríme, ochutíme soľou, ochucovadlom, pridáme tavený syr a miešame kým sa syr rozpustí. Nakoniec zjemníme maslom. Ak je omáčka príliš hustá rozriedime ju mliekom.

Syrovú omáčku možno použiť na preliatie dusenej zeleniny, rýb, mletého mäsa a cestoviny.

Prílohy: zemiaky na rôzne spôsoby.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	254	61	3,31	4,1	0,0	2,8	0,0	120,6	0,2	0,053	0,0	0,1	0,3	0,1
B	338	81	4,28	5,2	0,0	4,3	0,1	151,5	0,3	0,082	0,0	0,1	0,8	0,1
C	409	98	5,13	6,3	0,0	5,2	0,1	181,4	0,4	0,096	0,0	0,1	0,9	0,1
D	519	125	6,63	8,2	0,0	6,1	0,1	235,6	0,4	0,123	0,0	0,2	0,9	0,2